

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



## LA NOURRITURE DE VOS ENFANTS

Que vos enfants aient leur part libérale. Ils en ont besoin et vous ne pouvez la leur refuser.

### Ils Doivent Avoir la Nourriture qui leur est propre

Vous n'ignorez pas que l'enfant se développe vite; ses muscles, ses os et toutes les parties de son corps, encore en croissance et en formation, se développent journellement par la nourriture qu'il s'approprie.

Il lui faut une nourriture propre, saine, bien cuite et appropriée. Donnez-lui beaucoup de lait, des céréales, des légumes et des fruits, et occasionnellement des œufs et de la viande.

Une nourriture mal appropriée, trop abondante, insuffisante, ou de mauvaise qualité, nuira au développement des forces et au bon état de santé de votre fils ou de votre fille.

### La Nourriture Appropriée Signifie

Une constitution robuste.

De bonnes qualités intellectuelles.

Des joues colorées.

Des yeux brillants.

## Favorisez le Développement de Votre Enfant

Voici un bon menu pour la journée de votre enfant:

Un bon déjeuner pour le bien disposer à l'étude et au jeu pourrait se composer de lait, de bouillie de maïs, de sauce aux pommes.

Le lait en quantité aide à sa croissance. Donnez-lui en une pinte par jour si possible. Servez-lui le lait dans sa tasse, enrichissez-en ses céréales, ses soupes, ses poudings et ses desserts. Suivez les recettes de la dernière page et vous ne manquerez pas d'observer un sourire approbatif chez vos enfants.

Le lait pur est le meilleur mais le lait écrémé fera aussi bien si le beurre entre dans les aliments. Un fromage ordinaire serait encore apprécié.

Pas la moindre goutte de café ou de thé. Réservez-les aux adultes. Le lait, le chocolat léger, les jus de fruits et beaucoup d'eau devraient être les seuls breuvages de l'enfant.

Les enfants aiment les fruits. Ils ont besoin de pommes confites et de leur jus, de bananes bien mûres, d'oranges, de prunes, etc. Donnez-leur des légumes frais ou en conserve. En choisissant bien leur nourriture vous vous dispenserez de l'emploi des remèdes et laxatifs. Employez donc les fruits et les légumes et vos enfants seront exempts de constipation. Les enfants ne peuvent se bien porter à moins que leurs intestins ne fonctionnent régulièrement. Habituez-les à satisfaire à cette nécessité à des heures régulières.

Voici d'autres aliments dont l'enfant a besoin: Le pain de farine de blé pas trop frais, du pain de farine de maïs, du gruau de farine d'avoine bien cuit, du maïs, du riz. Ils fortifieront vos enfants. Servez-leur de la graisse, du beurre ou de la margarine, et du gras de viande sur leur pain et dans leurs sauces. On peut parfois leur servir un œuf surtout s'ils avaient manqué de lait. On peut encore leur servir de la viande et du poisson mais en petite quantité.



Les sucreries sont bonnes pour les enfants, mais elles doivent être de bonne qualité et il ne faut pas en abuser. Ainsi au lieu de bonbons, pourquoi aux repas ne leur servez-vous pas de la compote de fruits, des biscuits au sucre, des poudings simples, des fruits confits, raisins, dates, figues, etc.?

Ne leur permettez pas les bonbons entre les repas, ils indispotent l'estomac: mais remplacez-les par du pain beurré, des biscuits ou des fruits.

## DISPOSEZ AINSI VOS REPAS

Voici deux menus qui conviendront bien aux jeunes.

### POUR DÉJEUNER.

#### No. 1.

Sauce aux pommes.  
Gruau de farine d'avoine avec lait.  
Lait comme breuvage.

#### No. 2.

Prunes en compote.  
Pain grillé avec beurre.  
Cocoa léger comme breuvage.

### POUR DINER.

#### No. 1.

Viande, patates et carottes en ragoût.  
Pain de farine de blé. Pouding au riz à la crème.  
Lait comme breuvage.

#### No. 2.

Poisson en sauce blanche.  
Epinards ou équivalents.  
Pain de maïs.  
Lait comme breuvage.

### POUR SOUPER.

#### No. 1.

Purée de soupe aux fèves.  
Biscuits et confitures.  
Lait.

#### No. 2.

Patates roties  
Compote aux pommes.  
Lait.

## Rappelez-vous qu'il Faut a vos Enfants les Meilleurs Aliments

### Plats Bien Appropriés aux Enfants

Ces mets sont bons pour les enfants ainsi que pour les adultes. La recette ci-dessous pourvoit à un repas pour cinq.

#### SOUPES DE LÉGUMES AU LAIT.

1 pinte de lait (on peut employer le lait écrémé)

2½ cuillérées à soupe de fleur.

2 cuillérées à soupe de beurre, de margarine ou de graisse quelconque.

1 cuillérée à thé de sel.

Délayez la fleur dans la graisse fondue et ajoutez au lait froid. Mettez les légumes cuits et agitez pendant la cuisson jusqu'à ce que le tout épaississe. Si votre soupe devenait trop épaisse, ajoutez-y un peu de lait ou d'eau.

2 tasses de légumes parfaitement cuits, hachés, écrasés, ou passés au tamis.

Pour les légumes: des épinards, des pois, des fèves, des patates, du cèleri ou des asperges, vous procurent une excellente soupe.

#### POUDING AU RIZ.

1 pinte de lait.

⅓ de tasse de riz

⅓ de tasse de sucre

½ tasse de raisins ou dates hachées

½ cuillérée à thé de sel

⅓ cuillérée à thé de muscade ou cannelle.

Lavez le riz. Mêlez le tout. Faites cuire durant trois heures dans un fourneau à chaleur modérée en agitant de temps à autre au commencement. On peut encore cuire sur le rond du poêle en se servant du bain-marie. Le "Fireless-Cooker" peut aussi être employé. Les autres céréales ordinaires peuvent remplacer le riz.



Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.

## PLAN MEALS LIKE THESE

Here are two sets of the right kind for your youngster...Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work bread and milk alone will make a good meal.

### BREAKFAST

#### No. 1

Apple sauce  
Oatmeal with milk  
Milk to drink

#### No. 2

Stewed prunes  
Cocoa (weak)  
Toast and butter

### DINNER

#### No. 1

Stew, with carrots, potatoes and  
a little meat  
Whole wheat bread  
Creamy rice pudding  
Milk to drink

#### No. 2

Fish with white sauce  
Spinach or any greens  
Corn bread  
Milk to drink

### SUPPER

#### No. 1

Cream of bean soup  
Crackers and Jam  
Milk

#### No. 2

Baked potato  
Apple betty  
Milk

## Your Child Must Have the Best of Foods

### Good Dishes for Children

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

### MILK VEGETABLE SOUPS

1 quart milk (skim milk may be used) 2 cups thoroughly cooked vegetables  
2½ tablespoons flour chopped, mashed or put through a  
2 tablespoons butter or margarine sieve. Spinach, peas, beans, pota-  
or other fat toes, celery or asparagus make good  
1 teaspoon salt. soups.

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

### RICE PUDDING

1 quart milk ½ teaspoon salt  
⅓ cup rice ⅛ teaspoon ground nutmeg or cin-  
⅓ cup sugar namon.  
½ cup raisins or chopped dates.

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.



# FOOD FOR YOUR CHILDREN

Give your Children Their Chance. They ought to have it and you want to give it to them.

## They must Have the Right Food

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from the food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food—plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

## Right Food May Mean

STRONG BODIES

GOOD BRAINS

ROSY CHEEKS

BRIGHT EYES

## Help Your Child to Grow Big and Strong

Here's Good Food for a Real Youngster's Day.

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grownups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple-sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: whole wheat bread, not too fresh, corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.